



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SCUOLA INTERSEZIONALE " G.VAGNILUCA "**  
**ALPINISMO-SCIALPINISMO-SCIESCURSIONISMO-ARRAMPICATA LIBERA**

**3° CORSO DI SCIALPINISMO AVANZATO – SA2**

Il corso SA2 è un corso di livello avanzato rivolto a persone già in possesso di un minimo di esperienza scialpinistica che abbiano frequentato un corso SA1 oppure posseggano una esperienza equivalente e desiderino approfondire la conoscenza dell'alta montagna attraverso l'attività scialpinistica. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di scialpinismo in ambiente di alta montagna e su ghiacciaio. Si effettuerà la progressione su terreni misti, creste, ghiacciai e verranno svolte semplici manovre di autosoccorso su terreno alpinistico. Particolare attenzione verrà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e prevenzione del pericolo valanghe, cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe, preparazione e condotta della gita, autosoccorso con ARTVA. Oltre a scialpinisti possono partecipare al corso allievi che utilizzano per la salita e la discesa la tavola splitboard; in tali casi saranno organizzate all'interno del corso squadre omogenee per tipo di attrezzo. L'obiettivo principale del corso è quello di fornire all'allievo gli insegnamenti per sapere organizzare e condurre autonomamente una gita di media difficoltà e acquisire le capacità per partecipare attivamente a gite su ghiacciaio o di alta montagna organizzate da sci-alpinisti più esperti.

Gli itinerari scelti per le gite si potranno svolgere pertanto anche su terreni ripidi o su ghiacciaio e potranno essere percorsi dei tratti a carattere alpinistico di difficoltà medio-facile e/o in alta montagna.

I partecipanti dovranno possedere una buona tecnica di discesa in pista, fuoripista e una buona preparazione fisica di base, considerando il notevole impegno fisico richiesto dall'attività dello sci alpinismo. La partecipazione è condizionata dal superamento della prova di idoneità che si svolgerà alla prima uscita pratica. La Direzione del corso ha facoltà di decidere in merito alla partecipazione degli allievi, anche durante lo svolgimento del corso.

Si possono iscrivere al Corso coloro che alla data d'inizio abbiano compiuto il 16° anno di età.

Il Corso avrà inizio il **9 GENNAIO 2020** alle ore 21,00, presso la sede **CAI di Foligno**; in quell'occasione sarà illustrato nei dettagli il programma che in linea di massima sarà il seguente:

**Lezioni teoriche:**

<b>9-01-2020</b>	<b>(CAI Foligno -ore 21.00)</b> Presentazione del corso, materiali ed equipaggiamento, accettazione del rischio
<b>23-01-2020</b>	<b>(CAI Foligno -ore 21.00)</b> Nodi, catena di sicurezza, conserva, progressione su ghiacciaio,
<b>6-02-2020</b>	<b>(CAI Foligno -ore 21.00)</b> Autosoccorso e ARTVA
<b>20-02-2020</b>	<b>(CAI Foligno -ore 21.00)</b> Neve e valanghe riduzione del rischio
<b>5-03-2020</b>	<b>(CAI Foligno -ore 21.00)</b> Cartografia e orientamento
<b>7-03-2020</b>	<b>(Appennino presso struttura ricettiva)</b> Meteorologia e nivologia
<b>2-04-2020</b>	<b>(Alpi presso struttura ricettiva)</b> Interpretazione bollettini nivo meteo
<b>3-04-2020</b>	<b>(Alpi presso struttura ricettiva)</b> Preparazione e condotta della gita

**Lezioni pratiche:**

<b>26-01-2019</b>	<b>(Uscita su roccia luogo da definire)</b> Progressione su roccia, discesa in corda doppia.
<b>09-02-2020</b>	<b>(Uscita ai Sibillini o Terminillo)</b> Avvicinamento con gli sci, verifica condizioni fisiche. Progressione in conserva corta e media con uso di piccozza, ramponi e valutazione tecnica di discesa.
<b>23-02-2020</b>	<b>(Uscita Terminillo)</b> Progressione scialpinistica in salita e tecnica discesa. Esercitazione ARTVA
<b>7/8-3-2020</b>	<b>(Appennino)</b> Due salite scialpinistiche con esercitazioni di orientamento
<b>2/3/4/5-4-2020</b>	<b>(Alpi località da definire)</b> <b>Partenza Giovedì 2)</b> Tre salite scialpinistiche in ambiente glaciale. Esercitazioni primo soccorso, recupero da crepaccio,

Variazioni di programma potranno rendersi necessarie a causa delle condizioni ambientali e metereologiche. Nessun rimborso è dovuto in caso di variazione.

Il Corso sarà diretto dall'Istruttore di Sci-Alpinismo Emanuele Crasti (ISA) , coadiuvato dagli istruttori e aiuto-istruttori della scuola.

### **1. MODALITA' PER L'ISCRIZIONE**

Si potranno iscrivere solo soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2020.

Per iscriversi è necessario compilare il modulo che troverete nel sito della Scuola – [www.scuolavagniluca.it](http://www.scuolavagniluca.it). ed inviarlo con una e-mail dal **7 dicembre 2019 al 9 gennaio 2020**; qualunque prenotazione precedente o successiva a tali termini non sarà presa in considerazione.

A chi presenta la domanda di iscrizione viene richiesto di compilare l'attività svolta, sulla base della quale verrà valutata l'ammissione al corso.

Il numero minimo di allievi per l'attivazione del corso è di 6 persone con un massimo di 10. Qualora il numero delle domande fosse superiore, gli allievi saranno ammessi al corso in base a vari criteri primo fra tutti la prova di selezione della prima giornata, fermo restando il principio di garantire alle Sezioni che costituiscono la Scuola un numero minimo di posti; gli altri iscritti saranno inseriti in una lista d'attesa e potranno essere ammessi al corso in caso di rinuncia da parte di qualcuno degli allievi ammessi.

Nella domanda dovranno essere indicati, oltre alle proprie generalità e ai propri recapiti postali e telefonici, anche la sezione CAI di appartenenza e il numero della tessera CAI. I minorenni dovranno anche portare un consenso scritto di entrambi i genitori (o altri soggetti esercenti la patria potestà) con le modalità che saranno comunicate nell'incontro di inizio Corso.

Si richiede inoltre di allegare alla domanda stessa, un curriculum delle attività scialpinistiche e alpinistiche (queste ultime facoltative).

### **2. QUOTA DI ISCRIZIONE**

La quota di iscrizione al Corso è stabilita in € 250,00, dovrà essere versata, dopo aver avuto conferma della accettazione al corso, sul conto della Scuola: IBAN: IT58M0306967684510732913069 secondo le modalità che verranno indicate. E' necessario un certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica e una fotocopia del documento di identità. La quota d'iscrizione comprende l'assicurazione infortuni degli allievi come prevista per gli iscritti al CAI, eventuali dispense; non comprende i trasporti, il vitto, impianti di risalita e i pernottamenti durante le uscite pratiche di più giorni.

### **3. EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE**

Ogni allievo dovrà essere equipaggiato con l'attrezzatura idonea alla pratica dello sci alpinismo, piccozza, ramponi, ARTVA, scarponi da sci alpinismo, zaino, casco, imbrago, dotazione alpinistica individuale. E' possibile avere a noleggio kit di sicurezza (ARTVA, pala e sonda) da parte della Scuola.

Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna è una magnifica attività che presenta comunque dei rischi; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con una ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività sci-alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio. Assicura il socio nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). E' valida esclusivamente in attività organizzate dal CAI (Maggiori informazioni sulla polizza si può trovare sul sito CAI).

Durante lo svolgimento del corso gli allievi dovranno comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive date loro dagli Istruttori.

La mancanza di disciplina ed un comportamento inadeguato in situazioni di potenziale pericolo saranno causa di esclusione dal corso. In caso di abbandono o di espulsione dal corso o di non partecipazione alle uscite effettuate non è previsto il rimborso della quota versata.

**Per ulteriori informazioni contattare il Direttore del corso: Emanuele Crasti (ISA) tel. 388.8494740**